

UNSERE KLEINGRUPPENKURSE



INDIVIDUELLERES TRAINING - FÜR UNSERE MITGLIEDER INKLUSIVE

In kleineren Gruppen bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit in persönlicher Atmosphäre alles aus sich herauszuholen und gemeinsam an ihren Zielen zu arbeiten. Die Kleingruppenkurse fordern Sie und motivieren Sie dazu an Ihre Grenzen zu gehen. Dabei steht Ihnen immer einer unserer Trainer zur Seite, der die Gruppe anleitet und auch die Möglichkeit hat gezielt auf einzelne Personen einzugehen.

- + Training in kleinen Gruppen
- + Persönlichere Atmosphäre
- + Professionelle Anleitung eines Trainers
- + Gesteigerte Motivation durch Trainer & Gruppe
- + Im Mitgliedsbeitrag enthalten

Immer UP-TO-DATE sein
 Folgt uns auf Facebook und Instagram!

 
 @sportparkgroup



ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo, Fr 7:00 – 23:00 Uhr
 Sa, So, Feiertag 8:00 – 20:00 Uhr



SPORT-PARK VOHWINKEL
 Vohwinkeler Straße 145 d
 42329 Wuppertal
 Tel 0202 - 73 60 76



SPORT-PARK ELBERFELD
 Friedrich-Ebert-Straße 130
 42117 Wuppertal
 Tel 0202 - 317 99 99



SPORT-PARK LICHTSCHEID
 Obere Lichtenplazer Straße 373
 42287 Wuppertal
 Tel 0202 - 747 28 300



SPORT-PARK GASKESSEL
 Mohrenstraße 3
 42289 Wuppertal
 Tel 0202 - 262 313 53

WWW.SPORT-PARK.DE



GÜLTIG AB 01.DEZEMBER 2020

KURSP PLAN

WUPPERTALS GRÖSSTER FITNESS- & KURSANBIETER
4 x in WUPPERTAL

FITNESS.LIFESTYLE.DESIGN

ALLE KURSE IM ÜBERBLICK



AUSDAUER



KRAFT



FATBURN



FORM



RHYTHMUS



BEWEGLICHKEIT

AROHA Ausdauerbetontes Training zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. Führt zu innerer Ausgeglichenheit, verbessert das Körpergefühl, die Balance und die Flexibilität.

BACK FIT Intensives Training zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur.

BELLY FIT Intensives Training zur Straffung und Festigung der gesamten Bauchmuskulatur.

BODY WORKOUT Gezieltes Muskeltraining für den ganzen Körper unter Einsatz von Kleingeräten.

BOP Gezieltes Bauch-, Oberschenkel- und Po-Training.

CARDIO (STEP) Ausdauertraining in höherer Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung.

FASZIEN WORKOUT Funktionelles Training, welches die Beweglichkeit, Elastizität und Geschmeidigkeit der Faszien erhöht. Durch gezielte Bewegungen und Dehnungen wird das Gewebe gestrafft und neuer Zellaufbau angeregt.

FUNCTIONAL TRAINING / WORKOUT Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

KICK'N BOX Kraft- und Ausdauertraining mit Aerobic- und Kampfsportelementen in verschiedenen Schwierigkeits- und Intensitätsstufen.

MUSCLE WORKOUT Individuell dosierbares Langhanteltraining. Eine willkommene Abwechslung zum Training an den Geräten.

PILATES Besonderes Training zur Körperwahrnehmung, -kontrolle, und -beweglichkeit. In Verbindung mit gezieltem Muskeltraining (unter Einsatz von Kleingeräten) wird der gesamte Körper in Form gebracht.

POWER WORKOUT Ein intensives Kraft- und Ausdauertraining in hoher Belastungsintensität zur Fettverbrennung und Leistungssteigerung mit wechselnden, kursartübergreifenden Elementen, wie Hanteln, Tubes, Steps etc.

POWER ZIRKEL Zirkeltraining zur Steigerung der Kraftausdauer, Verbesserung der Koordination und Ausdauer.

STAND UP TABATA Ein hochintensives Intervalltraining, dessen Grundlage die Kombination von Kraft- und Cardiotraining bildet. Es besteht aus Intervallen à 20 Sekunden mit 10 Sekunden Ruhephase. Die Übungen werden mit maximaler Intensität absolviert.

STEP 1 Ein umfassendes Herz-Kreislauf- Training mit Steps zur Verbesserung der Ausdauer und Koordination in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

STRETCH-OUT Stretching-Lektionen zur Verbesserung der Beweglichkeit und der Gelenkigkeit.

WIRBELSÄULE Für alle mit oder ohne Rückenbeschwerden: Zur Vorbeugung und Verbesserung der Mobilität des Bewegungsapparates.

YOGA (THERAPIE/FIT/POWER/RELAX/VINYASA) Yogaübungen werden durch dynamische Übergänge zu einem erholsamen und zugleich anspruchsvollen Workout. Die spezielle Atmung beeinflusst die Dehnfähigkeit positiv.

ZUMBA (STRONG/GOLD) Ein Tanz-Fitness-Programm, das von lateinamerikanischen Tänzen inspiriert ist. Der Mix aus Tanz- und Intervalltraining bringt die Figur in Topform.



KURSANGEBOT VOHWINKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥	KG* 7:30 Uhr STAND UP TABATA ❤️🔥	10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👤🔥	KG* 7:30 Uhr STAND UP TABATA ❤️🔥	10:00 Uhr YOGA FIT 👤👤	KG* 10:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥
11:00 Uhr YOGA RELAX 👤		11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👤	10:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥	11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	
	17:30 Uhr BELLY FIT 👤			11:00 Uhr YOGA RELAX 👤		
18:30 Uhr BELLY FIT 👤❤️	18:00 Uhr ZUMBA 👤	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤		18:00 Uhr BELLY FIT 👤		
19:00 Uhr STRONG NATION 👤👤	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	KG* 18:30 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	18:30 Uhr BODY WORKOUT 👤		

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT LICHTSCHEID

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👤		10:00 Uhr BACK FIT 👤		10:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👤	10:00 Uhr BOP 👤	
11:00 Uhr STRETCH OUT 👤		11:00 Uhr STRETCH OUT 👤		11:00 Uhr PILATES 👤	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	
	KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥		KG* 17:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥			
	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	18:00 Uhr BOP 👤	18:00 Uhr POWER YOGA 👤🔥	18:00 Uhr CARDIO STEP 👤❤️🔥		
19:00 Uhr BOP 👤	19:00 Uhr ZUMBA 👤	19:00 Uhr ZUMBA 👤	19:00 Uhr YOGA RELAX 👤	19:00 Uhr BOP 👤		
20:00 Uhr AROHA 👤❤️				20:00 Uhr STRETCH OUT 👤		

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet im Kursraum statt



KURSANGEBOT ELBERFELD

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr BOP 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		11:00 Uhr BOP 👤
11:00 Uhr FASZIEN WORKOUT 👤	11:00 Uhr STRETCH OUT 👤	11:00 Uhr WIRBELSÄULE 👤	11:00 Uhr CARDIO ❤️🔥	11:00 Uhr BOP 👤	13:00 Uhr STEP 1 👤❤️	12:00 Uhr BODY WORKOUT 👤
KG* 17:30 Uhr SLING TRAINING 👤	18:00 Uhr KICK'N BOX ❤️👤	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤❤️	18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤❤️	17:00 Uhr VINYASA YOGA 👤	14:00 Uhr BOP 👤	
18:00 Uhr INTERVALL STEP 👤❤️	19:00 Uhr BOP 👤	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥		
19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	20:00 Uhr STRETCH OUT 👤	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	20:00 Uhr STRETCH OUT 👤	18:00 Uhr YOGA 👤👤		
20:00 Uhr STRETCH OUT 👤		20:00 Uhr STRETCH OUT 👤				

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt



KURSANGEBOT GASKESSEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 Uhr YOGA THERAPY 👤	10:00 Uhr BOP 👤		10:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		10:00 Uhr ZUMBA 👤	
11:00 Uhr YOGA RELAX 👤	11:00 Uhr BODY WORKOUT 👤		11:00 Uhr PILATES 👤		KG* 11:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥	
		KG* 18:00 Uhr FUNCTIONAL T. 👤🔥			11:30 Uhr BELLY FIT 👤	16:30 Uhr BELLY FIT 👤
19:00 Uhr POWER WORKOUT ❤️👤	19:00 Uhr BODY WORKOUT 👤	18:00 Uhr BELLY FIT 👤	18:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤			17:00 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤
		18:30 Uhr MUSCLE WORKOUT 👤	19:00 Uhr POWER ZIRKEL 👤❤️	19:00 Uhr ZUMBA BASIC 👤		18:00 Uhr POWER WORKOUT ❤️👤
20:00 Uhr FUNCTIONAL WO 👤🔥	20:00 Uhr BACK FIT 👤👤	19:00 Uhr STRETCH OUT 👤		20:00 Uhr ZUMBA 👤		

KG = KLEINGRUPPENKURS / *Findet in der Functional Area statt

